Edgar F. Cyriax

Das Turnen

vom

ärztlichen Standpunkte aus,

zugleich als eine Staatsangelegenheit

dargestellt

von

Dr. D. G. M. Schreber,

praktischem Arzte, Privatdocenten u. Mitgliede der medicin. Gesellschaft zu Leipzig.

Leipzig,

Verlag von Mayer u. Wigand.

1843

Das Turnen.



Das Turnen

vom

ärztlichen Standpunkte aus,

zugleich als eine Staatsangelegenheit

dargestellt

von

Dr. D. G. M. Schreber,
praktischem Arzte, Privatdocenten und Mitgliede der medicin. Gesellschaft
zu Leipzig.

Mens sana in corpore sano.

Leipzig, 1843.

Verlag von Mayer u. Wigand.




WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

Der

Hohen Ständeversammlung

des Königreiches Sachsen

im Jahre 1843

ehrerbietigst gewidmet

vom

Verfasser.

Von der Ueberzeugung durchdrungen und ermuthigt, daß vor unserer würdevollen hohen Ständeversammlung jeder für das wahre Wohl des Landes gehegte zeitgemäße Wunsch geneigte Aufnahme und Beherzigung findet, wagt es der Verfasser des gegenwärtigen Schriftchens, als schlichtes Organ einer allgemeinen Stimme, einer unbegrenzten Vielheit, den Inbegriff des hierselbst besprochenen lebhaft empfundenen Zeitverlangens einzig und allein im Interesse und aus Liebe für die Sache einer höheren Beachtung und Prüfung anheimzugeben. Er verbindet damit die Hoffnung, daß einer oder der andere der mit ihm sympathisirenden würdigen Herren Deputirten unserer hohen Ständeversammlung den fraglichen Gegenstand zu seinem eigenen Antrage erheben und dabei das hier Ausge=

sprochene nur als beliebige theilweise Grundlage betrachten und verwenden wolle. Möge dadurch die Zahl der unserem Landtage schon so reichlich entsprossenen segensvollen Fruchtkeime noch um eine vermehrt werden!

Leipzig im Februar
1843.

Der Verfasser.

I. Begriffsbestimmung.

Das Wort Turnen, von dem altdeutschen Turn abstammend, bedeutet: drehen, schwingen, eine kräftige Körperbewegung machen. Im weiten Wortsinne lassen sich darunter alle Uebungen begreifen, die auf Ausbildung der Körperkräfte abzwecken — die gesammte Gymnastik, also außer dem eigentlich sogenannten Turnen auch das Ringen, Fechten, Reiten, Schwimmen, Tanzen u. s. w. Wir handeln aber hier nur von dem Turnen im engeren Sinne, da durch dasselbe der Zweck allseitiger körperlicher (beziehentlich und theilweise auch geistiger) Ausbildung am vollkommensten erreicht wird, es sonach in dieser Hinsicht als Repräsentant der gesammten Gymnastik betrachtet werden kann. Wir verstehen unter dem Turnen im engeren Sinne den Inbegriff aller jener unzähligen Uebungsstücke, welche am Reck (einer zwischen 2 Stützpunkten befestigten, horizontalen, einige Ellen über dem Boden befindlichen Stange) und Barren (zwei parallel neben einander stehenden Barrieren, die ungefähr eine Schulterbreite Raum zwischen sich lassen) und an den verschiedenen Kletterapparaten ausführbar sind, ferner ein systematisch geregeltes Laufen, Springen, Heben und Bewegen von Gewichten (z. B. gewöhnlichen eisernen Kugeln oder Handeln — dies sind je zwei durch einen Griff mit einander verbundene Kugeln von verschiedenen Abstufungen der Schwere) — kurz alle diejenigen Körperbewegungen, zu denen auf gut und vollständig

organisirten Turnplätzen die nöthigen Einrichtungen getroffen sind.

Die Turn-Technik, die Beschreibung und die Anweisung zur richtigen Ausführung der einzelnen Uebungsstücke, liegt außerhalb der Sphäre dieses Schriftchens, und es genügt in dieser Hinsicht, auf die bekannten Schriften über Turnkunst und Gymnastik von Jahn und Eiselen, von Werner, Gutsmuths, Euler u. s. w. zu verweisen. Hier handelt es sich blos um Darlegung der gesammten Bedeutung des Turnens, die es durch Beleuchtung vom rein ärztlichen Standpunkte aus gewinnt.

II. Kurzer geschichtlicher Ueberblick.

Der Mensch ist ein Doppelwesen, bestehend aus einer wunderbaren innigen Verschmelzung einer geistigen und einer körperlichen Seite zu einem harmonischen Ganzen. — Als der menschliche Geist zuerst diejenige Entwickelungsstufe erreicht hatte, auf welcher er sich seiner selbst klar bewußt wird und in der selbstthätigen Ausbildung eben dieser seiner geistigen Seite das wahrhafte Ziel des Erdenlebens erkennt, war auch schon die Ausbildung der andern Seite, der körperlichen, mit naturwidriger Hintansetzung bedroht; denn auch im Bereiche des geistigen Lebens macht sich ein Gesetz der Stetigkeit geltend, welches beim lebhaften Verfolgen einer Richtung gar leicht zur gänzlichen Nichtachtung des doch gleichfalls zu beachtenden Um und Neben, mithin zur Einseitigkeit führt. — Doch war unter denjenigen Völkern der Vorzeit, welche zuerst auf jener Entwickelungsstufe anlangten, noch zu viel frischer natürlicher Sinn, als daß daraus ein dauerndes Mißverhältniß

in der Entwickelung der Menschennatur hätte hervorgehen können.

Vor allen waren es die Stammvölker des alten Griechenlands, welche, an edler geistiger Cultur ihre ganze Mitwelt bei weitem überragend, am lebhaftesten die Nothwendigkeit fühlten, die geistige Ausbildung mit der körperlichen Hand in Hand gehen zu lassen. In allen öffentlichen Unterrichtsanstalten der Spartaner und Athenienser wurde die Gymnastik (vornehmlich bestehend in Laufen, Springen, Tanzen, Ringen, Schwimmen, Lanzenwerfen, den verschiedensten Wettkämpfen, und verbunden mit strenger Mäßigkeit in leiblichen Genüssen, Enthaltsamkeit und Selbstbeherrschung jeder Art) den übrigen auf geistige Ausbildung berechneten Lehrgegenständen gleichgestellt. Ja in den frühesten Zeiten, besonders unter den Spartanern, galt sie als der Gipfel aller menschlichen Ausbildung; die Sieger bei den berühmten olympischen und ähnlichen Kampfspielen, die als die größten Volksfeste galten, wurden durch die glänzendsten Ehrenbezeigungen belohnt, welche ihnen oft die wichtigsten Vorzüge für die ganze Lebenszeit und ruhmvolles Andenken bei der Nachwelt sicherten.

Eine ähnliche, wiewohl bei weitem nicht so allgemein verbreitete und so würdevolle Stellung behauptete die Gymnastik unter den alten Römern. Sie erschwang hier nie die Höhe einer allgemeinen Staatsangelegenheit, wie dies in Griechenland der Fall war. Auch wurde sie bald durch die raffinirteste sinnliche Ueppigkeit und Weichlichkeit zurückgedrängt und sank endlich herab bis in die Schranken der nur noch der müßigen Schaulust dienenden Kampfspiele gedungener Gladiatoren.

Im Mittelalter, am meisten noch bei den alten Deutschen, finden sich eben auch nicht viel mehr als Spuren der alten griechischen Gymnastik. Wenigstens wurde sie nie zum Gemeingute des Volkes, sondern beschränkte sich größtentheils nur auf die Sorge für die Heranbildung einer waffenfähigen

und kampfestüchtigen Ritterschaft, wiewohl nicht zu leugnen, daß dabei die Hauptprincipien der Gymnastik ziemlich vollständig, aber eben nur zu einseitigen Zwecken und unter einem einzelnen Stande (der Ritterschaft) geltend gemacht wurden.

Die Umgestaltung der alten Gymnastik in die neuere Turnkunst, welche letztere die gesammte Grundidee der Gymnastik (harmonische Entwickelung des Menschen von seiner körperlichen Seite aus) auf eine vereinfachte und zugleich auf die vollkommenste Weise verwirklicht, beginnt erst in der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts mit dem für die Umgestaltung des ganzen Erziehungswesens so feurig beseelten Basedow, in dessen Geiste Salzmann, der Stifter des berühmten Schnepfenthaler Erziehungsinstitutes, und Gutsmuths durch Wort und That kräftig fortwirkten. Aber der wahre Gründer des jetzigen, allen überhaupt dabei zu erzielenden Zwecken vollkommen entsprechenden Turnwesens ist Jahn. Er legte zuerst einen vollkommen eingerichteten Turnplatz im Jahre 1810 zu Berlin an. Allein schon nach wenigen Jahren kamen Jahns Bestrebungen, in Folge des Verdachtes, daß sein Unterricht zugleich eine Quelle politischer Umtriebe werden könnte, in Mißcredit; und im Jahre 1819 wurde dem Turnwesen in allen deutschen Bundesstaaten seiten der Regierungen ein Ende gemacht. Trotzdem aber lebte der einmal angeregte Sinn dafür fort, besonders in der Schweiz, wo das Turnwesen einen ungestörten Fortgang nahm. Als daher nach einigen Jahren die Besorgnisse wegen der politischen Ausartung des Turnens verschwunden waren, — Besorgnisse, welche nur in der Persönlichkeit Jahns ihren Grund hatten, so tauchte auch das verpönt gewesene Turnen in Deutschland nach und nach wieder auf und ging auch zum Theile auf andere Länder, namentlich Dänemark, England und Portugal, über. — Seitdem ist in unserem deutschen Vaterlande, besonders durch die Verdienste eines Eiselen (in Berlin), Koch (in Magdeburg), Werner (jetzt in Dessau), Klumpp

in Stuttgart) und Anderer, der Glaube an die hohe Bedeutung des Turnens und der Sinn dafür immer lebhafter und allgemeiner geworden, aber, wie viel auch an einzelnen Orten darin geschehen sein mag, so ist es doch bei weitem noch nicht dahin gekommen, wohin es bald kommen muß, wenn der Geist der Zeit mit seinen Erkenntnissen und Anforderungen nicht in Widerspruch mit sich selbst gerathen soll, dahin nämlich: daß das Turnen zu einer Natinalsache, zu einer allgemeinen und vollkommen organisirten Staatseinrichtung erhoben wird. Hoffentlich wird das Samenkorn, das zuerst auf deutschem Boden keimte, auch hier zuerst sich in seiner vollen Blüthe entfalten!

III. Physiologie des Muskelsystemes in ihrer auf den vorliegenden Zweck bezüglichen Anwendung.

Um für alle ferneren Betrachtungen eine sichere und naturgemäße Grundlage zu gewinnen, müssen wir uns zuvörderst alles Dasjenige vergegenwärtigen, was die Physiologie über die inneren Lebensvorgänge der Muskelbewegung und über deren Beziehungen und Einflüsse auf das Gesammtleben des Organismus an erwiesenen Warheiten darbietet.

1) Struktur und Bestimmung der Muskeln.

Unter einem Muskel versteht man bekanntlich ein Convolut weicher, elastischer, rothfarbiger, parallel neben einander liegender Fasern (Fleisch- oder Muskelfasern). Das Muskelgewebe (vulgo Fleisch genannt) ist mit Nerven und Blutgefäßen reich durchzogen — ein Beweis, daß die Muskeln eines hohen Gra-

des von Lebensthätigkeit fähig sind. Durch den Nerveneinfluß, für welchen die Muskeln durch ihre eigenthümliche hohe Reizbarkeit (Irritabilität) besonders empfänglich sind, angeregt, ziehen sich alle einzelnen Fasern eines Muskels, die im unthätigen Zustande eine platte, ebenlinige Lage haben, zickzackförmig zusammen; der ganze Muskel verkürzt sich dadurch, wird bauchiger und härter. Durch diese Verkürzung der Muskelfasern wird die Ortsbewegung der Theile hervorgebracht. Man kann sich dies am leichtesten versinnlichen, wenn man z. B. die Muskelwirkung an den Armen und Füßen betrachtet, wo sich die meisten Muskeln an zwei verschiedenen, durch ein bewegliches Gelenk mit einander verbundenen Knochen mit ihren (sehnigen) Enden anheften; es ist natürlich, daß, wenn eine solche zickzackförmige Verkürzung der anfangs gestreckten Fasern eines Muskels, und somit eine Verkürzung des ganzen Muskels erfolgt, das bewegliche Glied dem fixirten gerade um so viel genähert werden muß, als die Verkürzung des Muskels austrägt.

Die meisten Muskeln des Körpers sind hinsichtlich ihrer Thätigkeit im gesunden Zustande dem freien Willen unterworfen (willkührliche Muskeln), andere dagegen — es ist dies aber der bei weitem kleinere Theil des Muskelsystemes — sind demselben entzogen und dienen nur inneren Lebensverrichtungen, dem Blutumlaufe, dem Athmen und der Ernährung (unwillkührliche Muskeln). Zu letzteren gehören besonders das Herz, die, die Athmungsbewegungen vermittelnden Muskeln (diese sind aber auch zugleich willkührliche Muskeln) und die Muskelhaut des Darmkanales. Uns interessiren hier vorzugsweise die willkührlichen, alle äußeren Bewegungen erzeugenden Muskeln.

Selbständige Bewegung der einzelnen Glieder und des ganzen Körpers ist also die unmittelbare und hauptsächlichste Bestimmung des Muskelsystemes, und jene zickzackförmige Zusammenziehung der Muskelfasern die physikalische Ursache des Bewegtwerdens

der Theile. Außerdem helfen die Muskeln auch noch dem Körper die Form, den Gelenken Festigkeit geben, Wände von Höhlen bilden und Gefäß- und Nervenstämme schützen.

2) Physiologische Vorgänge in der Substanz des in Thätigkeit befindlichen Muskels.

Außer dem so eben erwähnten, in der Zusammenziehung der Fasern bestehenden mechanischen Veränderungen, sind besonders noch diejenigen Vorgänge in der Substanz des activen Muskels beachtenswerth, welche sich auf den Stoffwechsel beziehen.

Der Stoffwechsel — die Wiedererzeugung und Aneignung neuer organischer Bestandtheile an der Stelle der durch den Lebensproceß fortwährend verbraucht werdenden und untauglich gewordenen — ist überhaupt die Grundbedingung alles Lebens. Je höher daher die Lebensthätigkeit eines Körpers, eines Organes, um so reger geht die Ernährung und der Stoffwechsel in ihm von Statten. Daß die Muskeln ihrer natürlichen Einrichtung nach zu einem sehr hohen Grade von Lebensthätigkeit, zu einem sehr lebhaften Stoffwechsel befähigt sind, dafür zeugt schon ihr im Vergleiche zu anderen Theilen großer Reichthum an Nerven und (ernährenden) Blutgefäßen. Die Erfahrung beweist dies, denn wohl keins von allen übrigen Organen des Körpers ist innerhalb der Grenzen des gesunden Zustandes einer so schnellen Zunahme seiner Substanz fähig, wie die Muskeln, wenn sie in anhaltende kräftige Thätigkeit versetzt werden. Schon nach einer Fußreise von wenigen Tagen werden die sämmtlichen Muskeln der unteren Extremitäten, nach einige Tage hintereinander geübtem Fechten oder Turnen die Armmuskeln u. s. w. sehr merkbar umfänglicher und fester. Dieses Umfänglicher- und Festerwerden beruht auf wirklicher Vermehrung der Muskelsubstanz und ist die natürliche Folge

der durch stärkeren Gebrauch der Muskeln erzeugten Blutanhäufung in denselben und der damit verbundenen Ergießung von Bildstoff des Blutes, welcher letztere, dafern er nicht in überreichlicher Menge ergossen wird (was nach Ueberreizung der Muskeln der Fall ist), sich vollkommen in frische Muskelsubstanz verwandelt und so die verbrauchten und von den Saugadern weggeführten Bestandtheile wiederersetzt. Dieser Wiederersatz erfolgt aber vermöge jener der Natur überhaupt eigenthümlichen Freigebigkeit, womit sie bei Ausfüllung jeder im lebenden Organismus entstandenen Lücke immer eher zu viel als zu wenig zu thun bemüht ist, in der Regel in einem reichlichen, überschüssigen Verhältnisse. Daraus erklärt es sich, wie die Muskeln bei anhaltender reger Thätigkeit unter übrigens begünstigenden Umständen, selbst im schon erwachsenen Körper, eine steigende Zunahme ihrer Substanz erfahren können und müssen. Rechnen wir nun hinzu, daß auch der Nerveneinfluß auf die Muskeln, die Ueberströmung des Nervenprincipes, welche den Impuls zur Muskelzusammenziehung gibt, durch Uebung an Intensität und Ausdauer immer mehr und mehr zunimmt, so leuchtet es klar ein, wie mit dem angemessenen Gebrauche der Muskeln die Summe ihrer lebendigen Spannkraft auf doppeltem Wege, von materieller wie dynamischen Seite her, steten Zuwachs erhält, und so erkennen wir denn in einzelnen staunenerregenden Beispielen von Menschen mit enormer Ausbildung der Muskelkraft nicht mehr etwas Wunderähnliches, sondern nur ein ganz natürliches Phänomen, wozu mehr oder weniger jeder gesund gebaute Mensch die Fähigkeit potentialiter in sich trägt.

Indeß, wie Alles in der Welt, so steht auch die Naturgemäßheit und Zuträglichkeit der Muskelübung innerhalb gewisser Bedingungen und Grenzen, über welche hinaus Folgen entgegengesetzter Art eintreten, die wir bald (im IV. Abschnitte) näher betrachten werden.

3) Beziehungen und Einflüsse der Muskelthätigkeit im Allgemeinen auf das Gesammtleben des Organismus.

Den nächsten Einfluß übt die Muskelthätigkeit auf Athmung und Blutlauf. Jedermann weiß, daß mit allen Leibesbewegungen ein entsprechendes stärkeres und häufigeres Schlagen des Herzens und Pulses, sowie beschleunigtes Athmen verbunden ist. Woher kommt dies? Eben nur daher, daß die Unterhaltung der Muskelaction einen sehr regen Stoffwechsel bedingt, dieser aber eine schnellere Zufuhr frischen Stoffes zu dessen bedürftigen Organen (den Muskeln) — mithin einen lebhafteren Blutumlauf, und eine schnellere Wiederbelebung der durch die Thätigkeit abgenutzten Blutbestandtheile — mithin ein beschleunigtes Athmen, erforderlich macht. Der Grund aber, daß gerade mit der Muskelthätigkeit ein vorzugsweise reger Stoffwechsel verbunden ist, liegt theils in der schon erwähnten natürlichen Qualität der Muskelsubstanz und des ganzen Muskellebens, theils darin, daß selbst bei unbedeutenden Leibesbewegungen immer eine verhältnißmäßig große Quantität von einzelnen Organen (Muskeln) in Thätigkeit versetzt wird. Sind ja doch z. B. bei der einfachen Bewegung des Gehens auf jeder Seite des Körpers über 30 einzelne Muskeln thätig. Schon das blose Heben eines Armes macht nach wenig Secunden eine Beschleunigung der Pulsschläge und Athemzüge bemerkbar. — Nicht zu übersehen ist aber auch der mechanisch fördernde Einfluß der Muskelzusammenziehung auf die Fortbewegung des Blutes in den Venen muskelreicher Theile (Rumpf, Hals und Extremitäten), was auf die gesammte innere Blutcirculation begreiflicher Weise sehr vortheilhaft zurückwirken muß.

Hiernächst steht mit der Muskelbewegung die Verdauung und Blutbereitung, also der gesammte Ernährungs- und Umbildungsproceß im innigsten Zusammenhange. In

gleichem Verhältnisse als die nährenden Bestandtheile des Blutes verbraucht werden, wird der Organismus zur Wiedererzeugung derselben angeregt. Und da, wie erwähnt, das Muskelsystem in dieser Hinsicht qualitativ und quantitativ die übrigen Organe des Körpers überwiegt, da ferner nach den gewonnenen Resultaten der Physiologen besonders der Faserstoff des Blutes, gerade einer der wichtigsten und wesentlichsten Bestandtheile desselben, zum Wiederersatze der verbrauchten Muskelfaser verwendet zu werden scheint, so ist es klar einleuchtend, daß der gesammte Stoffumsatz, die Erneuerung, die Verjüngung des Körpers bei weitem am meisten und vollständigsten durch die Muskelthätigkeit bestimmt werden muß. Wer wüßte nicht, daß man nach starker Muskelbewegung stets sicher auf vermehrten Appetit, kräftigere Verdauung, stärkere Wärmeentwickelung, gesunden Schlaf u. s. w. rechnen kann?

Mit dem durch die Muskelthätigkeit bedingten Stoffverbrauche steht ferner in wesentlichem und directem Zusammenhange eine entsprechende Aufsaugung aller außerhalb des Bereiches der Circulation befindlichen nährfähigen Stoffe, besonders aber des in dem Interstitial-Zellgewebe der Organe, und in dem peripherischen Unterhaut-Zellgewebe abgelagerten Fettstoffes, jenes überschüssigen, aber — soll er in verum succum et sanguinem übergehen — noch weiterer Verarbeitung und Veredelung bedürftigen Nährstoffes, sowie andrerseits eine vermehrte Ausscheidung aller gänzlich unbrauchbaren Stoffe durch Hautausdünstung, Harnabsonderung u. s. w. Dies ist in Theorie und Erfahrung sattsam begründet. Wir sehen also, daß die Muskelthätigkeit nicht nur durch Begünstigung der Aufnahme neuer Stoffe in den Körper, sondern auch vermöge einer rückwirkenden Kraft durch veredelnde Umbildung der im Körper etwa angehäuften minder lebensfähigen Stoffe eine frische, reine, gesunde Säftemischung einzuleiten und

zu unterhalten vermag. — Wie stark und wie schnell die Aufsaugung, überhaupt die Stoffumbildung in der activen Muskelsubstanz vor sich geht, erkennen wir u. a. an dem auf Hetzjagden erlegten Wildprete, dessen Fleisch bekanntlich einen ganz veränderten Geschmack hat.

Sodann ist jener, wenn auch vielleicht nicht mit physiologischer Gewißheit nachweisbare, wohl aber mit höchster Wahrscheinlichkeit anzunehmende Einfluß anzuführen, welchen die Muskelthätigkeit unmittelbar auf das gesammte Nerven- und Seelenleben ausübt. Berücksichtigen wir nämlich die große Summe von Nerven, welche zu dem Muskelsysteme gehen und die Wechselwirkung zwischen diesem und den Centralorganen des Nervensystemes (dem Gehirne und Rückenmarke) vermitteln, erinnern wir uns ferner daran, daß selbst bei einfachen Bewegungen eine auf den ersten Blick unglaubliche Menge von Muskeln, mithin auch von betreffenden Nerven gleichzeitig in Thätigkeit ist, so können wir nicht anders als annehmen, daß dadurch die Lebensthätigkeit des Organismus in ihrer Totalität auch schon unmittelbar, d. h. nicht erst durch den regeren Blutumlauf und Stoffwechsel, rückwirkend gehoben werden muß. Wohl übersehe ich dabei nicht, daß nach den Dogmen der neueren Physiologie die Bewegungsnerven der Muskeln als eigenthümliche, von den Empfindungs- und Ernährungsnerven gesonderte Nerven gelten müssen, dennoch aber wird die Berücksichtigung jener innigen dynamischen Verbindung und Wechselwirkung der einzelnen Theile des Nervensystemes untereinander jeden etwa hieraus abzuleitenden Zweifel gegen obige Annahme zurückweisen. In jedem organisch verbundenen Triebwerke muß die Bewegung eines Rades in demselben Grade einen Umschwung des Ganzen unmittelbar hervorrufen, als die Summe der Bewegung und Bedeutung des Einzelnen sich zum Ganzen verhält. Es wird sonach der Muskelthätigkeit auch unmittelbare Steigerung aller übrigen

physischen Thärigkeiten des Organismus, sowie der zunächst in Muskelaction sich äußernden Willens- und Thatkraft der Seele nicht abzusprechen sein.

Endlich ist die Muskelthätigkeit auch das naturgemäßeste Ableitungs- und Ausgleichungsmittel für jedes etwa vorhandene Uebermaaß von Erregbarkeit, welches sich so leicht bei ungenügendem Gebrauche der Körperkräfte, ganz besonders wenn dabei durch eine üppige, überreizende Kost das Mißverhältniß um so greller gemacht wird, in den Centralorganen des Nervensystemes anhäuft und namentlich jene unter die weitumfassenden Begriffe von Hypochondrie und Hysterie gehörigen jammervollen Zwitterzustände zwischen Gesundheit und Krankheit erzeugt und unterhält.

Wir ersehen also hieraus, daß gerade die Hauptfunctionen des Organismus, auf deren Kräftigkeit und harmonischem Verhältnisse die Gesundheit und Lebensfrische zunächst beruht, vermittelst der Muskelthätigkeit des naturgemäßesten und heilsamsten Umschwunges fähig sind und darin die Bedingung ihres Normalverhältnisses finden.

IV. Folgen des ungenügenden und des übermäßigen Muskelgebrauches.

Hier entsteht nun zunächst die Frage: was ist für den Einzelnen ungenügend und was ist übermäßig. Dies ist durchaus relativ, denn in keiner anderen Hinsicht erscheint die Macht der angeeigneten Gewohnheit in solcher unbegrenzter Ausdehnung, als gerade hier. Was ein muskelgeübter Mensch hierin noch mit größter Leichtigkeit leistet, das erheischt bei einem erschlafften Stubensitzer schon die äußerste Anstrengung, ist für ihn vielleicht gar nicht mehr ausführbar. Ebenso bedingt auch die

Verschiedenheit der Körperconstitution darin sehr bedeutende Unterschiede. Nur allein das natürliche Gefühl bestimmt für jeden Einzelnen die Grenze am richtigsten.

Als der Zielpunct, aber auch zugleich als die Grenze des den individuellen Verhältnissen entsprechenden Muskelgebrauches ist durchweg das Eintreten leichter Muskelermüdung zu betrachten. So oft sich diese des Abends nicht einstellt, blieb den Tag über die Körperbewegung eine ungenügende. Dagegen von da an, wo sich nach körperlicher Bewegung schmerzhafte Empfindungen in den Muskeln, Zittern der angestrengten Muskelpartien, fieberhafte Aufregung des ganzen Körpers, überhaupt Störungen des Gesundheitsgefühles einstellen, ist die Körperbewegung als eine übermäßige und, wenigstens bei öfteren Wiederholungsfällen, als eine dauernd nachtheilige zu bezeichnen. — Es ist übrigens sehr natürlich, daß mit allmäligen Fortschritten in der Muskelübung auch die normale Grenze der betreffenden Leistungsfähigkeit und Zuträglichkeit bei dem einzelnen Menschen immer weiter hinausrückt.

1) Bei **ungenügendem** Muskelgebrauche werden zunächst die Muskeln selbst weich, schlaff, blaß und dünn. Zwischen den Bündeln und Fasern der Muskeln häuft sich lockeres, schlaffes, mit wässeriger Lymphe oder Fett angefülltes Zellgewebe an. (Dieses in der Muskelsubstanz abgesetzte Zellgewebe wird bei regerer Muskelthätigkeit in Folge der dadurch vermehrten Aufsaugung — s. S. 10 — immer zuerst aufgezehrt, was zu dem Festerwerden der Muskeln ebenfalls beiträgt.) Die, die Knochen unter einander verbindenden Gelenkbänder verlieren an Geschmeidigkeit, die Gelenkschmiere wird spärlicher abgesondert und verdickt sich, die Gelenke verlieren dadurch an Freiheit und Biegsamkeit. — Alle die im vorigen Abschnitte erwähnten begünstigenden Einflüsse auf Athmung, Blutumlauf, Stoffwechsel u. s. w. mangeln, und es gibt sich dies namentlich zu

erkennen durch Abnahme des Appetites und der Verdauungs=kraft, durch träge Säftebewegung, Anhäufungen und Stockun=gen des Blutes in verschiedenen Organen. Das Zustandekom=men der Blutstockungen wird dadurch noch wesentlich befördert, daß das Blut selbst auch eine schlechtere, vorherrschend seröse (wässerige) und venöse (mit Blutkohle, mit belebungsunfähi=gen Bestandtheilen überladene) Beschaffenheit annimmt. Ein solches Blut kann den Organen den nöthigen Lebensreiz für die Dauer nicht mehr genügend gewähren. Und da das Blut, der Ursaft des Körpers, das Grundelement für die Lebenser=haltung aller Körpertheile ist, so begreift man leicht, daß es unter solchen Umständen zur gemeinschaftlichen Quelle unüber=sehbaren Siechthums, zahlloser Krankheitsformen der einzelnen Menschen sowohl, wie ganzer Generationen werden muß. Die dadurch veranlaßten Störungen werden zunächst immer in den=jenigen Organen deutlich hervortreten, deren naturgemäße Function gerade darin besteht, einer solchen Blutbeschaffenheit durch verschiedene Reinigunsacte entgegenzuwirken, was sie aber nicht mehr genügend vermögen, sobald das Mißverhältniß ihre Kräfte übersteigt. Diese Organe sind vor allen mehrere Unter=leibsorgane, das Pfortadersystem, die Leber, Milz, die Nieren, aber auch die Lungen. Diese Theile werden also zunächst von vermehrtem Blutandrange, von Stockungen, Entzündungen u. s. w. heimgesucht werden. Daher nun ferner, um nur einige beispielsweise Andeutungen zu geben, die mancherlei chro=nischen Unterleibsbeschwerden, mit dem ganzen Heere ihrer di=recten und indirecten Folgeübel, die Hämorrhoidal=, Gicht=, Steinkrankheit, die Gelbsucht, Fettsucht, Wassersucht, endlich gänzliche Säftentmischung, Faul=, Zehrfieber u. s. w. — Zu allen diesen unzähligen körperlichen Leiden gesellen sich nun, weil die in den Centralorganen des Nervensystemes sich immer mehr anhäufende Erregbarkeit (s. S. 12) die naturgemäße Ab=leitung nicht findet und dadurch ein Zustand von Ueberreizung

in diesen Organen erzeugt wird, noch mancherlei Störungen im Gemüths- und Geistesleben, wodurch begreiflicher Weise die Abnormität des Gesammtzustands immer mehr Zuwachs erhält.

Einseitiger Muskelgebrauch bedingt Ungleichmäßigkeit in der Entwickelung der einzelnen Theile des Körpers, in dem Umlaufe und der Vertheilung der Säftemasse nebst den daraus entspringenden fernerweiten Nachtheilen.

2) Die Folgen des **übermäßigen** Muskelgebrauches sind meist nur vorübergehend und werden blos bei zu häufigen Wiederholungsfällen mehr oder weniger bleibend und unaustilgbar. Durch übermäßige Anstrengung werden die Muskeln in einen schmerzhaften (dem Rheumatismus ähnlichen), halbentzündlichen, mit Zittern und krampfigen Zusammenziehungen verbundenen Zustand versetzt, wobei sie für einige Zeit der Bewegung kaum fähig sind. Der zu jählinge Stoffwechsel nnd Blutumlauf kann Congestionen, Blutflüsse, Reizungs- oder entzündliche Fieber, selbst Entzündung der Lungen, des Herzens oder der Hauptschlagadern, oder auch auf dem höchsten Grade übertriebener Anstrengung ohnmacht- und schlagflußähnliche Zufälle veranlassen. Bei andauernder übermäßiger Anstrengung kann die Anbildung des neuen Stoffes dem Stoffverbrauche im Organismus nicht das Gleichgewicht halten, der Körper magert ab und vertrocknet, die Muskelfasern werden starr und theilweise in knorpelige und knochige Masse verwandelt; im äußersten Grade geht dieser Zustand endlich in gänzliche Erschöpfung der Lebenskraft und Zehrfieber über. Jedoch ereignet sich dergleichen höchst selten, wohl nicht leicht anderswo als hin und wieder etwa auf Feldzügen bei erschöpfenden wochenlangen, unter übrigens ungünstigen Umständen zu vollführenden Märschen. — Es versteht sich von selbst, daß alle derartige Folgen im Allgemeinen leichter und früher eintreten müssen beim weiblichen Geschlechte, im Kindes- und Greisenalter, bei

schwächlichen und gebrechlichen Personen und bei Ungeübten, als bei männlichen, kräftigen Personen und bei Geübten.

V. Zusammenstellung aller speciellen Vortheile einer geregelten Muskelübung, insbesondere des Turnens.

Fassen wir nun alle die speciellen Vortheile zusammen, welche durch eine systematisch geregelte Muskelübung, wie sie sich am allervollkommensten und allgemein ausführbarsten im Turnen darbietet, nach Theorie und den bis jetzt gewonnenen Erfahrungen sicher erreichbar sind, so erhalten wir folgenden Ueberblick.

1) Vollkommenste Erreichung jener S. 7 — 12 angedeuteten, für das ganze leibliche Befinden höchstwichtigen unmittelbaren Vortheile der Muskelthätigkeit überhaupt, aus welchen wiederum alle die nun folgenden secundären, der körperlichen wie der geistigen Seite zukommenden Vortheile mehr oder weniger direct hervorgehen.

2) Körperkraft und Ausdauer in körperlichen Anstrengungen aller Art. Welcher Vervollkommnung hierin der menschliche Körper durch fortgesetzte Uebung fähig ist, grenzt oft ans Unglaubliche. Man vergleiche nur die Gegensätze miteinander: die Leistungsfähigkeit eines in körperlicher Unthätigkeit erschlafften Schwächlinges mit der eines muskelgeübten Menschen, um sich davon einen ungefähren Begriff zu verschaffen.

3) Gewandtheit und Gelenkigkeit, Regelmäßigkeit, Raschheit, Abrundung und Sicherheit aller Bewegungen. Hieraus geht unter anderem auch hervor eine kräftige und wohlanständige Haltung des Körpers.

4) Frischer, fröhlicher Muth (wohl zu unterscheiden von Tollkühnheit) und Selbstvertrauen, Entschlossenheit, Energie der Willens- und Thatkraft überhaupt, ächt männlicher Sinn. Aus der regelmäßigen Uebung der Willenskraft im Vollbringen thatkräftiger Aeußerungen und aus dem dabei wachsenden Bewußtsein einer gewissen leiblichen Macht geht vermöge psychologischer Nothwendigkeit eine Erstarkung der Willens- und Thatkraft hervor, die sich über die Grenze der leiblichen Sphäre hinaus auf die gesammte geistige erstreckt*). — Hiermit vereinigt sich aber auch

5) Geistesgegenwart, Besonnenheit und Tact, Schärfe der Sinne, jene sinnliche Wachheit des Geistes, welche wir an vielen dem Naturzustande weniger entfremdeten Völkerschaften bewundern.

6) Heilsame Abhärtung: a) eine gegen äußere Einflüsse gerichtete physische, welche durch die regelmäßige, die Reactionskraft des Körpers überhaupt befestigende Bewegung in freier Luft und bei leichter Bekleidung (wie es beim Turnen erforderlich und für Jeden, selbst den Verwöhnten, wegen des durch die gleichzeitige Bewegung erhöhten Lebensprocesses sehr gut verträglich ist) bedingt wird; b) eine geistige, welche sich als Standhaftigkeit kund gibt, insofern durch das beim Turnen erforderliche Ertragen verschiedener kleiner Unbequemlichkeiten, durch das beharrliche Ueberwinden mancher Schwierigkeiten, kurz durch die Bekämpfung der Schlaffheit und Weichlichkeit die deshalb aufzubietende geistige Kraft auch für die übrigen Lebensverhältnisse gestählt wird.

7) Erhaltung der Rüstigkeit und Jugendfrische bis in das spätere Alter. Verlangt man dafür Belege, so

*) Ein dazu wesentlich beitragendes Moment ist auch die durch das Turnen erzeugte, möglichste Freiheit der Herz- und Lungenfunction bedingende Ausweitung des Brustkastens, deren psychologischer Einfluß längst schon anerkannt ist.

sind es die Biographien Derer, die bei voller Rüstigkeit das höchste Lebensalter von mehr als 100 Jahren erreichten. Es gehören zwar dazu noch manche andere Bedingungen, wie gesundes Klima, freundliche Verhältnisse des häuslichen Lebens, Mäßigkeit, glückliches Temperament u. s. w., aber am allerconstantesten wird man finden, daß solche Personen während ihrer Lebzeit von ihren körperlichen Kräften einen tüchtigen, oft sogar strapaziösen Gebrauch machten. Wie verschiedenartig auch die übrigen Lebensverhältnisse sein mögen, unter welchen hier und da die Lebensdauer sich so weit ausdehnt, vergeblich wird man doch in der Geschichte einzelner Menschen nach einem Beispiele suchen, daß ein in Weichlichkeit und Schlaffheit lebender Mensch ein so hohes, noch dazu von Rüstigkeit beglücktes Alter erreicht hätte.

8) Abhaltung von ausschweifender Vergnügungssucht und Lastern, indem das Turnen dem sprudelnden Uebermuthe der Jugend eine heilsame Richtung und Ableitung, jedem Alter eine angenehme, vielfach und wahrhaft erheiternde Zerstreuung und Erholung gewährt.

9) Erhalten auch die gesammten geistigen Kräfte um so mehr Lebensfrische und Ausdauer, je mehr die körperlichen ausgebildet werden. Der Körper ist das Substrat, die Grundlage, der Träger des Geistes, beide innigst mit einander verschmolzen und von einander abhängig. Der Baum geistiger Erkenntniß kann nur dann wahrhaft gedeihen und gesunde Früchte tragen, wenn seine Wurzeln in lebensfrischem Boden ruhen. Einem Schüler mit gekräftigtem Körper kann man, unbeschadet seiner Gesundheit, weit mehr geistige Arbeit zumuthen, als einem schwächlichen. Dies beweist die Erfahrung. Wir sehen also, daß das Turnen nicht, wie einzelne unsachkundige Gegner gemeint haben, der geistigen Ausbildung hinderlich, sondern daß es im Gegentheile derselben wesentlich förderlsam ist.

Wenn die bisher angeführten Vortheile des Turnens im Allgemeinen dem Gebiete der Diätetik (des Leibes wie der Seele) angehören, so gibt das Turnen in den nunmehr zu nennenden Vortheilen auch die Ausführung bestimmter Heilzwecke (sowohl präservativer wie eigentlich curativer) an die Hand.

10) Gesundheitsgemäße Ausweitung und Entwickelung des Brustkastens. Diese wird zwar schon durch jede kräftigere Muskelübung vermöge deren Wirkung auf das Athmen überhaupt, aber doch auf keine andere Weise so unmittelbar und in dem Grade, wie durch den mannichfachen eigenthümlich kräftigen Gebrauch der Arme beim Turnen, namentlich bei den Uebungsstücken am Barren, nothwendig bedingt. Schon nach wenig Wochen hindurch fortgesetztem Turnen macht sich dies deutlich bemerkbar, da selbst im älteren erwachsenen Körper der hauptsächlich durch die Rippen gebildeten knöchernen Brustwandung immer noch ein hoher Grad von Ausdehnbarkeit verbleibt. Hieraus folgt ganz natürlich eine Vergrößerung der Brusthöhle und eine freiere, vollkommenere Bewegung und Functionirung der darin befindlichen Organe: des Herzens und ganz besonders der Lungen, sowie eine unmittelbare Kräftigung aller die Athmungsbewegungen vermittelnden Muskeln. — Von welcher Bedeutung dies überhaupt für die Gesammtheit des Lebensprocesses ist, springt Jedem in die Augen, der nur einigermaaßen die hohe physiologische Wichtigkeit des Athmungsprocesses kennt. Nur eines speciell hervorzuhebenden Punctes sei hier Erwähnung gethan, nämlich: der Verhütung der Lungenschwindsucht, jener martervollen Krankheit, die, in den civilisirten Ländern sich immer mehr ausbreitend, alljährlich viele Tausende von Opfern dahinrafft. Der allgemeinste erste Entstehungsgrund liegt sicherlich darin, daß die Lungen bei den unter den gewöhnlichen Verhältnissen lebenden Menschen, wenigstens bei den zärtliche-

ren Menschenklassen, in der Regel gar nicht ihre volle Kraft erlangen, weil sie viel zu selten oder gar nicht in eine heilsame volle Thätigkeit versetzt, zu tiefem Athmen unter Mitwirkung von anderen wahrhaft stärkenden Einflüssen (frischer Luft ꝛc.) veranlaßt werden. Bei den gewöhnlichen leichteren Bewegungen (Gehen u. dgl.), über welche hinaus die meisten Menschen nur selten kommen, athmen wir nur mit halber Tiefe, der Brustkasten erlangt dabei nicht seine nach Maaßgabe des individuellen Baues weitestmögliche Ausdehnung, die geathmete Luft durchdringt die Lungen nur theilweise. Die nicht durchdrungenen Lungenpartien fallen zusammen, entarten, verlieren ihre elastische, schwammige Beschaffenheit und endlich ganz und gar ihre Fähigkeit, von der Luft durchdrungen zu werden. Das reichlich nach den Lungen strömende Blut geräth in den unthätigen Theilen der Lungen mehr oder weniger in Stockung, es wird dadurch zu Entzündung der Lunge oder zur Absetzung verschiedener im Körper zufällig vorhandener unbrauchbarer und krankhafter Stoffe, zur Bildung der bekannten Lungenknoten u. s. w. — folglich zur Lungenschwindsucht nothwendig Veranlassung gegeben. Ich rufe alle Aerzte zu Zeugen, ob man nicht bei den Sectionen überhaupt, die todtbringenden Krankheiten mögen gewesen sein welche sie wollen, die betrübende Beobachtung macht, daß gänzlich fehlerfreie Lungen in allen Lebensaltern zu den Seltenheiten gehören. — Unter allen Verhütungsmaaßregeln nun, welche diesem so verbreiteten Uebelstande gleich in den ersten Keimen sicher begegnen, steht ein geregeltes Turnen bei weitem oben an. Dies zu begreifen, genügt schon die Laien-Intelligenz. Es kann aber auch, mit Vorsicht gebraucht, bei diesen Abnormitäten zu einem wichtigen (curativen) Heilmittel werden, sobald nur die Lungensubstanz noch nicht in wirkliche Zerstörung oder rückbildungsunfähige Entartung übergegangen ist. Dies zeigt sich z. B. am deutlichsten bei jener aus Mangel an Muskelübung ent-

standenen oder von schmalem, eingedrücktem Baue des Brustkastens herrührenden Engbrüstigkeit, die bei versuchter selbst nur mäßiger Muskelanstrengung sogleich ganz außer Athem kommen läßt, und welche durch vorsichtiges Turnen gewöhnlich sehr bald verschwindet.

11) Vermöge der physiologischen Beziehungen und Einflüsse der Muskelthätigkeit auf das Gesammtleben des Organismus (s. S. 9—12) wird das Turnen zu einem hauptsächlich mitwirkenden naturgemäßen Verhütungs- und Heilmittel bei nachstehenden krankhaften Zuständen: a) Scrophelsucht (jenem wenigstens zwei Drittheilen unserer Jugend mehr oder weniger anklebenden Pestübel) — insofern es dabei hauptsächlich auf Veredelung der Blut- und Säftemasse, auf Bildung eines faserstoffreicheren, lebenskräftigeren Blutes ankommt (s. S. 10). Die Erfahrung kann hierin schon die glänzendsten Erfolge aufweisen. b) Verschiedene Formen des Krankseins, die in chronischen Stockungen und Mischungsfehlern des Blutes ihre Wurzel haben. Ich nenne nur: habituelle Blutüberfüllung und Trägheit der Unterleibsorgane, Hypochondrie und Hysterie (jene selbstquälerischen Höllengeister) als Folge der Stubenerziehung, der Verweichlichung, der Genußsucht, der geistigen Ueberreizung — an deren Stelle das Turnen markige Lebensfrische und Heiterkeit (in auffälligem Grade nach jedesmaligem Turnen bemerkbar) einsetzt; ferner Hämorrhoidalübel, Bleichsucht, die meisten Seelenkrankheiten u. dergl. m. c) Fettleibigkeit, insofern durch so kräftige Muskelarbeit, wie sie vorzugsweise beim Turnen erfolgt, das überflüssige, schlaffe und schwammige Fleisch (oder vielmehr Fett) weggearbeitet und in derbes, kerniges Muskelfleisch verwandelt wird (s. S. 10). Die Fettleibigkeit (der Schmeerbauch) ist in jedem Falle ein Mißverhältniß, etwas Abnormes, Krankhaftes, überaus Lästiges, und gibt an und für sich schon die Anlage zu verschiedenen früher oder später sich entwickeln-

den Krankheiten, wodurch das Leben vielfach erschwert und bedeutend abgekürzt wird. Am allerunnatürlichsten ist sie im jugendlichen Alter*). Durch strenge Consequenz in genügendem Muskelgebrauche, in Mäßigkeit, möglichst knapper und magerer Kost, in möglichster Abkürzung des Schlafes ist diesem Uebel mit mathemathischer Gewißheit, am leichtesten verhütend, aber auch heilend, zu steuern. Daß zur Erreichung dieses Zweckes ein anhaltend kräftiger Muskelgebrauch die wesentlichste Bedingung unter allen übrigen ist, wird durch die apogogische Beweisfrage klar: Hat man irgend wo in der Welt unter den verschiedenen Klassen stark muskelthätiger Menschen, unter athlethischen Künstlern, Kunstreitern, Eisenarbeitern, Holzhauern, Dreschern u. dergl. m., auch nur einen Einzigen schmeerbäuchig werden sehen? Hätte die Sache einen andern Zusammenhang, so müßte, bei der höchst verschiedenartigen Lebensweise aller dieser Menschen, doch sicherlich wenigstens hier und da ein Solcher gefunden werden.

12) Vermöge seines unmittelbaren Einflusses auf die Substanz der Muskeln wird das Turnen zu einem radicalen Verhütungs- und resp. Heilmittel allgemeiner Muskelschwäche, der Körperverkrümmungen, der Bruchschäden, der Verrenkungen und selbst der Knochenbrüche (für die beiden zuletzt genannten Uebel natürlich nur Verhütungsmittel). — Hinsichtlich der Körperverkrümmungen ist man erst in neuerer Zeit darüber recht klar geworden, daß dieselben bei weitem in der Mehrzahl der Fälle ihren ersten und wesentlichen Grund in Störung des Gleichgewichtes einzelner unter sich correspondirender Muskelpartien haben, daß man also dann bei der Heilung zunächst und hauptsächlich auf die Mus-

*) Nach Strabo wurden bei den Galliern die Jünglinge gestraft, welche über eine gewisse Weite ihres Gürtels dick geworden waren — eine nach unseren Begriffen von persönlicher Freiheit zwar harte, dennoch aber richtigen Grundsätzen entstammte Maaßregel.

keln zu wirken hat, und daß die früheren Richt- und Streckapparate in solchen Fällen eine sehr untergeordnete, nur palliativ unterstützende Rolle spielen. Daß das Turnen mit seiner unbegrenzten Mannichfaltigkeit der einzelnen, jedem individuellen Falle die passende Auswahl reichlichst bietenden Uebungsstücke nicht nur verhütend, sondern auch heilend hierbei das radicalste Mittel ist, kann nicht mehr bezweifelt werden, da bereits in unseren orthopädischen Anstalten die glänzendsten Erfolge dafür gesprochen haben. Was ferner die Bruchschäden (Hernien, Hervortreten von Weichtheilen aus ihren Höhlen) anlangt, so wird auch hier besonders die verhütende, unter Umständen aber auch die heilende Macht des Turnens nicht geläugnet werden können, wenn man bedenkt, daß an den Theilen, wo dieses Hervortreten in der Regel geschieht (am Unterleibe), Schlaffheit der Muskelwandung, welcher ja das Turnen direkt entgegen wirkt, die Hauptentstehungsursache ist. — Endlich für Verrenkungen, Knochenbrüche und alle durch Fall, Schlag oder verkehrte Bewegung (Fehlgriff, Fehltritt ꝛc.) entstehende Beschädigungen wird das Turnen deshalb zum sicherst-möglichen Verhütungsmittel, weil es nebst der Kraft auch eine natürliche mechanische Gewandtheit der Muskeln (indem diese ihre Gliedmaaßen vollkommen beherrschen lernen), Geistesgegenwart, sinnliche Wachheit und physischen Takt verschafft, wodurch im Augenblicke einer jeden solchen Gefahr der bestmögliche Schutz blitzesschnell gefunden und ergriffen wird, und weil sodann bei Turnern die Muskeln an der ganzen Körperoberfläche hervorspringender und fester sind, somit den Knochen und übrigen Theilen als schützende Polster dienen. Hiermit wird zugleich auch jene, von einzelnen nur perspektivisch Aburtheilenden dem Turnen vorgeworfene Schattenseite, als begünstige es dergleichen Gefahren, geradezu in eine Lichtseite verwandelt. Ich kann übrigens versichern, daß ich, seit Jahren mit den Erfahrungen vieler Privat-Turngesellschaften

genau bekannt, auch nicht einen einzigen von erheblichen Folgen begleiteten Unfall anzuführen wüßte. Einige Anleitung beim Anfange genügt dazu vollkommen, später findet sich, selbst bei Kindern, die nöthige Sicherheit von selbst. Nun und gesetzt, es sollte sich in seltenen Fällen irgend ein erheblicher Unfall ereignen, was fast immer nur durch wahrhaft unnatürliche Unvorsichtigkeit überhaupt möglich ist, wer würde da so kurzsichtig und engherzig sein, dies der Sache selbst zum Vorwurfe zu machen? Ist nicht die Möglichkeit zu Unfällen in ungleich größerem und gefährlicherem Verhältnisse z. B. auf den Eisenbahnen vorhanden? Wird deshalb der Werth dieser großartigen und einflußreichen Erfindung in den Augen Vernünftiger sinken? Beim Turnen ist die Vermeidung eines jeden unangenehmen Ereignisses unter allen Umständen etwas Leichtes.

Man begreift leicht, daß aus den hier angeführten Vortheilen des Turnens noch manche andere — wie z. B. für die verschiedenen Berufsverhältnisse der einzelnen Menschen (ganz besonders für den Soldatenstand, für Alle, deren Beruf körperliche Kraft, Gewandtheit und Ausdauer überhaupt oder ausdauernde Kraft der Stimm- und Athmungsorgane, wie bei Sängern, Predigern u. s. w., unbedingt erforderlich macht), für noch viele hier nicht genannte Heilzwecke — nothwendig hervorgehen. Es würde aber hier zu weit führen, wollten wir uns über alle möglicher Weise durch das Turnen erreichbaren Vortheile verbreiten. Es wird für unseren Zweck genügen, die bestimmtesten und wesentlichsten angedeutet zu haben, da sich die weiteren bei einigem Nachdenken aus jenen von selbst ergeben.

Wenn nun das Turnen in seinen mannichfaltigen Modalitäten so wichtige Vortheile überhaupt, abgesehen von be-

sonderen Verhältnissen, von Alter und Geschlecht (darüber das Nähere im folgenden Abschnitte), bietet, so ist dies am allerentschiedensten und am allervollkommensten der Fall bei der Jugend — hier, wo das körperliche und geistige Leben noch in seiner Entfaltung begriffen ist, wo seine Vervollkommnungsfähigkeit noch die weitesten Grenzen hat. Wenn die möglichste Ausbreitung des Turnens unter dem reifen Alter höchst wünschenswerth ist, so ist sie für die Jugend durchaus nöthig, ein dringendes Bedürfniß unserer Zeit, damit endlich einmal die längst schon untergegangene

Gleichmäßigkeit

zwischen körperlicher und geistiger Entwickelung wiederhergestellt werde, damit, während die gegenwärtige Generation noch von mehr als in einer Hinsicht gebrechlichen, halben Menschen wimmelt, wenigstens die künftigen Generationen wieder von ganzen Menschen erfüllt sein können.

Manchem meiner Leser wird sich vielleicht hier die Frage aufdringen: Warum soll nun gerade das Turnen allein so Großes wirken? Läßt sich denn nicht Dasselbe auch auf verschiedenen anderen Wegen erreichen? — Nein. Zwar gibt es unzählige andere Mittel, welche auf körperliche Ausbildung abzwecken (deren viele neben dem Turnen recht passend zu benutzen sind), aber keins unter allen bisjetzt bekannten ähnlichen Mitteln, durch welches so vollkommen, so allseitig der vorschwebende Gesammtzweck zu erreichen wäre, keins, das sich mit allen den so höchst verschiedenartigen Lebensverhältnissen der Jetztwelt so gut und so leicht vereinbaren ließe, als gerade das Turnen.

Was den ersten Punct, die größte Vollkommenheit und Allseitigkeit in Erreichung des Gesammtzweckes, betrifft, so lehrt dies schon ein flüchtig vergleichender Blick, denn keins aller übrigen gymnastischen Mittel, wie Fechten, Reiten, Schwimmen u. s. w., so vortrefflich diese auch an sich sind, kommt

darin dem Turnen gleich. Die meisten Menschen stehen in dem irrigen Wahne, daß durch etwa täglich ein dem Spazierengehen gewidmetes Stündchen das Bedürfniß körperlicher Bewegung hinlänglich befriedigt werde. Dies möchte nur vielleicht für das höchste Greisenalter ausreichend sein, nicht aber für die übrigen Lebensalter, am allerwenigsten für Körper mit kräftiger Anlage. Soll das blose Gehen diesem Bedürfnisse genügen, so müßte man täglich fast seine ganze Zeit darauf verwenden und entbehrte dann immer noch der Allseitigkeit des Muskelgebrauches nebst ihren vielfachen Vortheilen, sowie jenes durch das Turnen zu erlangenden hohen Grades von Muskelkräftigkeit. Die Folgen dieses Irrwahnes geben sich denn auch gewöhnlich gegen das mittlere Alter hin durch Abnahme der Lebenskraft überhaupt, durch vorzeitiges Verwelken, durch allerhand daher rührende Krankheiten, Stockungen des Blutes, Unterleibsbeschwerden aller Art, Hämorrhoidalübel, Gicht u. s. w. u. s. w. deutlich genug zu erkennen. Der menschliche Körper ist auf kräftige Thätigkeit berechnet; nur durch tüchtigen Gebrauch und anhaltende Uebung vermag die Körperkraft ihre normale Summe zu erreichen und sich dieselbe zu erhalten.

In Ansehung des anderen Punctes, der leichtest-möglichen Vereinigung des Turnens mit den verschiedenartigen Lebensverhältnissen, zeichnet es sich namentlich durch Zeitersparniß und Billigkeit vor allen ähnlichen Mitteln höchst vortheilhaft aus. — Die zum Turnen erforderliche Zeit kann Jeder ohne Ausnahme, der beschäftigtste Schüler wie der bedrängteste Geschäftsmann, leicht erübrigen. Wenn er von seiner Erholungszeit täglich nur eine halbe bis ganze Stunde dem Turnen widmet, ja selbst wenn er vielleicht wöchentlich nur zweimal dazu käme und die ganze übrige Zeit in bewegungsloser Beschäftigung hinbrächte, so befriedigt er doch sein Bedürfniß körperlicher Bewegung auf eine ungleich genügendere und vollkom-

menere Weise, als wenn er täglich 3 — 4 Stunden auf bloses Gehen verwenden wollte. Mit so wenig Zeit kann man durchaus auf keine andere Weise diesem Bedürfnisse so vollständig genügen. Wie passend daher besonders für unsere jetzigen Lebensverhältnisse, wo beinahe Jeder sehr ökonomisch mit seinem Zeitcapitale umgehen muß! — Die Billigkeit der Benutzung des Turnens wird bei der großen Einfachheit der dazu nöthigen Einrichtungen Jedem wohl von selbst einleuchten; um indeß einen ungefähren Maaßstab dafür an die Hand zu geben, sei erwähnt, daß in den Städten, wo bereits öffentliche Turnanstalten bestehen, der jährliche Preis für den Einzelnen noch nicht soviel beträgt, als mancher junge Mann an einem einzigen Sonntage auf minder solide Vergnügungen verwendet.

Den schönsten und höchsten Triumph feiert das Turnen begreiflicher Weise dann, wenn es in seinen heilsamen Einflüssen durch die übrige Lebensweise entsprechend unterstützt wird, durch die allgemeinen geistigen und körperlichen Gesundheitsmittel, durch Bewahrung des Seelenfriedens, durch allgemeine Kräftigungs- und Abhärtungsgewohnheiten, durch Mäßigkeit, Nüchternheit und Regelmäßigkeit (die jedoch keine pedantisch ängstliche sein soll) des Lebens, durch tüchtige Berufsthätigkeit, durch möglichst freies Naturleben, durch regelmäßigen Gebrauch der kalten Waschungen und Bäder u. s. w.

Soll aber von jedem Einzelnen der Gesammtzweck des Turnens möglichst vollkommen und frei von allen Fehlwirkungen erreicht werden, so sind die im folgenden Abschnitte aufgestellten Bedingungen und Regeln wohl zu beachten.

VI. Allgemeine Normen und Gesundheitsregeln für das Turnen.

1) Als turnfähig im Allgemeinen muß nicht nur das männliche, sondern auch das weibliche Geschlecht und jedes Alter gelten, welches zwischen der gewöhnlichen Anfangszeit des Schulunterrichtes, also zwischen dem sechsten, siebenten, und dem hohen Greisesalter, durchschnittlich dem siebenzigsten Lebensjahre liegt. — Es versteht sich, daß zur bestmöglichen Erstrebung des Zieles in jedem einzelnen Falle je nach Geschlecht, Altersstufen und individueller Befähigung verschiedene Modificationen und Beschränkungen des Turnens eintreten müssen, daß also z. B. von einem Kinde, einem Sechziger oder einer weiblichen Person nicht Dasselbe erwartet und verlangt werden kann, wie von einem Jünglinge oder Manne im kräftigen Alter. Auf welche Weise hierin die richtigen Bestimmungen am sichersten zu treffen sind, wird im folgenden Abschnitte angedeutet werden. — Hier nur noch ein Wort über das Turnen des weiblichen Geschlechtes. Auch das weibliche Geschlecht bedarf gar sehr einer nur durch dieses Mittel wahrhaft erreichbaren Kräftigung des Körpers, wenn es seine Hauptbestimmung hienieden, glückliche und tüchtige Gattinnen, Mütter und Erzieherinnen zu liefern, genügend erfüllen soll. Aber diese Kräftigung ist eine andere als die des männlichen Körpers. Sie muß stets in einem harmonischen Verhältnisse mit der Zartheit und Weiblichkeit bleiben. Daß dieser scheinbare Widerspruch bei näherer Erwägung der Sache völlig schwindet, wird sich ebenfalls aus den Andeutungen des folgenden Abschnittes ergeben. Daß aber das gegenwärtige Geschlecht einer solchen Aufhilfe dringend bedarf, springt in die Augen, wenn man die grellen Verschrobenheiten der Mädchenerziehung betrachtet, deren Folgen sich um so unmittelbarer von einer Generation auf die andere verpflanzen und vervielfälti-

gen. (Man denke z. B. nur an die unter unserem schönen Geschlechte so überaus häufigen Körperverkrümmungen.) Normalmütter, welche 6, 8 Kinder gebären, selbst nähren und dennoch im 40. Jahre noch in blühender Kraft dastehen, gehören ja in der Jetztwelt zu den angestaunten Seltenheiten.

2) Im Allgemeinen ausgeschlossen vom Turnen, müssen bleiben: Kinder unter 6 und Greise über 70 Jahre (selbst die leichteren Turnübungen würden hier jene S. 15 geschilderten Folgen des übermäßigen Muskelgebrauches befürchten lassen, wiewohl auch in dieser Hinsicht Ausnahmen gelten); ferner Personen mit bedeutenden Verkrümmungen des Rückgrathes, mit Unbrauchbarkeit eines der Hauptgelenke der Gliedmaaßen, mit organischen Fehlern des Herzens, der Lungen oder der Luftröhre, — (namentlich bereits ausgebildeter Schwindsucht — vgl. S. 20) mit starker Neigung zu Blutungen aus edlen Organen, mit nicht zurückhaltbaren Bruchschäden, Schwangere.

3) Anfänger müssen sich auf die leichtesten Turnübungen beschränken und dürfen nur allmälig in gleichem Verhältnisse mit der Zunahme ihrer Leistungsfähigkeit zu den schwereren und angreifenderen Stücken übergehen.

4) Die Tageszeit für die Turnübungen ist willkührlich, mit der einzigen Ausnahme, daß nach jeder Hauptmahlzeit wenigstens 2 Stunden bis zum Beginne der Uebungen vergangen sein müssen. Von den Jahreszeiten darf keine ausgeschlossen sein, soll irgend durch das Turnen der volle Zweck erstrebt werden.

5) Häufigkeit und Dauer der einzelnen Turnübungen bestimmen sich nach den individuellen Umständen überhaupt, insbesondere aber nach dem Grade der bereits erlangten Uebung und Gewohnheit, sowie auch nach den auszuführenden Turnstücken. Daher gilt als Regel: anfangs seltener und kür-

zere Zeit zu turnen als später, nachdem der Körper damit vertraut worden ist, was gewöhnlich nach wenigen Wochen der Fall ist. Als durchschnittliche Norm möchte für Solche, deren übrige Lebensverhältnisse nicht schon eine stärkere Körperbewegung mit sich bringen, etwa allwöchentlich ein viermaliges einstündiges Turnen gelten. Den sichersten Maaßstab gewährt jedem Einzelnen das eigene Gefühl (s. S. 13).

6) Man turne nie mit Hast, sondern mache nach jedem etwas erschöpfenden Turnstücke eine Erholungspause von einigen Augenblicken. So vermeidet man sicher jede Muskelüberreizung und sonstige Mißwirkungen, die den schönen Erfolg des Turnens schwächen könnten. Wo, wie gewöhnlich, gesellschaftsweise geturnt wird, bilden sich vermöge der Turnordnung die nöthigen Pausen von selbst.

7) Die Bekleidung während des Turnens muß begreiflicher Weise ganz zwanglos sein. Dagegen dürfen mit zurückhaltbaren Bruchschäden behaftete Personen, denen gewisse leichtere Turnübungen recht wohl zulässig sind, nie ohne genau schließende Bruchbänder turnen. Das weibliche Geschlecht trägt ebenfalls Beinkleider, außerdem kurze Kutten von grobleinenem Zeuge; das männliche Geschlecht dergleichen kurze Jacken.

8) Während des Turnens enthalte man sich des Essens und Trinkens, des letzteren (besonders kalter Getränke) auch noch einige Zeit (ungefähr ½ Stunde) nachher.

9) Endlich ist es rathsam darauf zu achten, daß dem Bedürfnisse der gewöhnlichen Ausleerungen des Körpers vor den Turnübungen Genüge geschehen ist.

VII. Ideen über die zweckmäßigste Einrichtung der Turnplätze und des ganzen Turnwesens.

1) Jeder freie Platz, dessen Größe sehr verschieden sein kann, eignet sich zu einem Turnplatze. Je größer, natürlich desto besser, und desto vollkommener werden die Turnapperate sein können. Allein, wenn es nicht anders thunlich, so genügt da, wo die Einrichtung auf eine kleinere, begrenzte Zahl von Theilnehmern berechnet ist (z. B. in kleinen Schulen oder Privatgesellschaften), schon ein solches Plätzchen, das nur eben für einen Barren und ein Reck und vielleicht noch für ein paar Spring- und Leiterapperate hinlänglichen Raum bietet.

2) Jeder Turnplatz muß einen weichen Sandboden haben.

3) Mit Ausnahme hoher Kletterapparate sind wo möglich alle übrigen Turnapparate mit einem Breterdache zu überbauen, das nur auf freistehenden Pfählen ruht, also keine Seitenwände hat, in dessen Ecken aber zugleich Schränke zur Aufbewahrung der Turn-Utensilien (Jacken u. s. w.) anzubringen wären. Nur durch eine derartige Sicherstellung der Turnenden gegen Regen, Schnee und Sonnenschein ist consequente Regelmäßigkeit in der Fortsetzung der Uebungen zu erzielen, denn daß selbst der Zärtlichkeit und Weichlichkeit ergeben gewesene Personen Wind und Kälteeindruck dabei nicht scheuen und nicht zu scheuen brauchen, haben bereits u. a. viele Privat-Turngesellschaften sattsam bewiesen. Die geringen Kosten eines solchen Verdeckes würden übrigens dadurch wieder gewonnen, daß einestheils die gegen Nässe geschützten Turnapparate selbst ungleich länger brauchbar bleiben, und anderentheils durch jene damit zu vereinbarenden Schränke die Einrichtung eines außerdem nöthigen Turnhäuschens (Turnschuppens) erspart wird.

4) Um nach Maaßgabe der verschiedenen Leistungsfähigkeit und übrigen individuellen Umstände einem jeden Einzelnen

ausschließlich nur den erwünschten Erfolg des Turnens zu sichern, um also einem jeden den ihm am meisten entsprechenden Platz dabei anweisen zu können, ist es vor Allem durchaus erforderlich, die Turnübungen zu klassificiren. Die Eintheilung derselben in etwa drei Klassen möchte genügen:

Die erste Klasse allein würde die unbeschränkte, zu allen Turnübungen befähigte sein, also die fertigen Turner enthalten.

Von der zweiten Klasse würden alle, einen sehr hohen Grad von Muskelanstrengung erheischenden Turnstücke, namentlich die Uebungen im Hochklettern, so wie die schwierigsten Barren- und Reckstücke, ausgeschlossen sein.

Die dritte Klasse endlich würde lediglich auf die leichtesten Uebungen beschränkt sein, auf die Lauf-, Spring-, Zieh-, Dehn-, Wende-, Schwing- und Handelübungen.

Für die beiden letzten beschränkten Klassen müßte ein specielles Verzeichniß der betreffenden Uebungsstücke entworfen und in jeder gut eingerichteten Turnanstalt als allgemeines Regulativ nebst den anderweiten Turngesetzen ausgehängt werden.

So würden die Turnübungen des weiblichen Geschlechtes sich allein auf die dritte Klasse beschränken, die der Knaben etwa bis zum Alter der Mannbarkeit von der ersten Klasse noch ausgeschlossen bleiben.

5) Um für jeden Einzelnen zunächst über seine Zulässigkeit oder Nichtzulässigkeit zum Turnen, sodann darüber, bis zu welcher Klasse er vermöge seiner Gesundheitsverhältnisse aufsteigen darf, und was er etwa für besondere Cautelen zu beobachten hat, ein competentes Urtheil zu haben, ist namentlich für öffentliche Turnanstalten eine genaue ärztliche Controle erforderlich. Der damit beauftragte sachvertraute Arzt würde dann einem jeden zur Theilnahme sich Meldenden behufig zu untersuchen und auf der Eintrittskarte, die eben dadurch erst den Stempel der Giltigkeit erhalten dürfte, sein „tauglich" und

was etwa noch an Zusätzen nöthig zu bemerken haben. Nur eine solche Einrichtung könnte möglichste Sicherstellung gegen etwaige Mißgriffe gewähren und der Sache das wünschenswerthe allgemeine Vertrauen gewinnen.

6) Bei den Turnübungen selbst muß der Geist strenger, wahrhaft militärischer Ordnung und anständiger, feiner Sitte mit dem Geiste freier Geselligkeit und Heiterkeit, insoweit dadurch die Ordnung und der Ernst der Sache selbst nicht beeinträchtigt wird, eng verbunden werden, was übrigens ganz leicht thunlich ist. Nächst den Klassen sind auf öffentlichen Turnplätzen auch die Gesellschaften der Erwachsenen von denen der Kinder und, wie sich von selbst versteht, die Geschlechter getrennt zu erhalten. Für alles Dieses sind die Turnlehrer streng verantwortlich.

7) Allen Anforderungen entsprechende Turnlehrer sind allerdings für jetzt nur noch wenig zu finden. Indeß, wenn wir bedenken, daß: a) die Turnlehrkunst bei einiger Fähigkeit sehr bald und leicht zu erwerben ist; daß b) sowie nur erst der Sinn für das Turnen allgemeinere Ausbreitung erlangt hat, die Zahl der Turnlehrer von selbst sich vermehren, es auch an Lehrerinnen für das weibliche Geschlecht bald nicht mehr fehlen würde; daß c) überhaupt nur wenig Lehrerpersonal erforderlich ist;*)

*) Nach einem ungefähren Ueberschlage würde z. B. in öffentlichen Turnanstalten auf etwa 100—150 Lernende nur 1 Lehrer zu rechnen sein, angenommen, daß derselbe seine ganze Zeit, also etwa 7—8 Stunden täglich, darauf verwendet und sein Publikum thunlichst gleichmäßig auf die einzelnen Tagesstunden vertheilt. Dazu kommt noch, daß Turner der 1. Klasse keines Lehrers mehr bedürfen. Hier genügt es, die zuverlässigsten der Reihe nach, etwa in wöchentlichem Wechsel, als Vorturner mit allen Rechten, Pflichten und Verantwortlichkeiten des Lehrers zu bestimmen. — So würde auch auf kleinen Schulen mit geringen finanziellen Kräften von einem der gewöhnlichen Lehrer dieses Amt recht wohl mit übernommen werden können, da es ja hierbei nicht auf das Kunststücklehren, sondern nur auf die richtige Leitung der heilsamen Uebungen wesentlich ankommt.

— so läßt sich zuversichtlich annehmen, daß zu keiner Zeit ein wirklicher Mangel daran fühlbar werden würde.

8) Aus ökonomischen Gründen überhaupt, hauptsächlich aber um das Gedeihen öffentlicher Turnanstalten von allen Seiten möglichst zu sichern, müßte dasselbe dadurch mit dem Interesse der angestellten Lehrer verwebt werden, daß deren Einkommen nur zu einem Theile in einem festen Gehalte bestände und durch ein von jedem Neuaufgenommenen zu entrichtendes kleines Eintrittsquantum completirt würde. Außerdem würden in größeren Städten auch noch frei practicirende Turnlehrer durch einzelne Unterrichtsstunden in Schulen, Privatgesellschaften u. s. w. ihr Unterkommen suchen und finden.

VIII. Wünsche an Staatsregierungen und Behörden

als unabweisliches Resultat aus der Prüfung des vorliegenden Gegenstandes hervorgehend.

Je tiefer man in die Betrachtung unseres Gegenstandes mit seinen, alle Verhältnisse des menschlichen Lebens durchziehenden Folgen eingeht, um so fester wird man von der Ueberzeugung durchdrungen, daß denselben die Geltung als ernste, hochwichtige Staatsangelegenheit nicht mehr versagt werden kann. Ist ja doch für die lebenskräftige Gesundheit und für das blühende Gedeihen des Staatsorganismus physische und moralische Erstarkung seiner einzelnen Glieder die erste und natürlichste Quelle und Bedingung. Dies wurde auch schon längst und oft gefühlt und ausgesprochen; gleichwohl ist unsere Zeit hinter dem in dieser Hinsicht zu erstrebenden Ziele immer

noch unendlich weit zurückgeblieben. Dieses Ziel ist kein anderes, als:

Allseitige Einführung dieses Zweiges der Erziehung und Krafterhaltung des Menschengeschlechtes in Stadt und Land, unter Hoch und Niedrig, Reich und Arm, Alt und Jung.

Wohl verkennen wir nicht, daß, wie jede bedeutendere Umgestaltung und Entwickelung, so auch diese, nur stufen- und stadienweise erfolgen kann, nicht die mannichfaltigen Schwierigkeiten, welche hierbei zu bekämpfen sind; — allein, ist einmal das Ziel und der Zweck als edel und gut erkannt, so darf auch die thunliche Anwendung darauf hinwirkender Mittel nicht ruhen, das Vorwärtsstreben nicht in Stockung gerathen.

In unserem Sachsen wurde der Gegenstand zuletzt bei der Ständeversammlung im Jahre 1837 einer allgemeinen Berathung unterzogen und beschlossen, auf allen Gelehrtenschulen und Schullehrer-Seminarien das Turnen unter Mitwirkung der Staatskasse einzuführen. Dies wurde als eine geeignete Initiativ-Maaßregel von allen Freunden der Sache dankbar anerkannt. Allein die Ausführung, selbst des bereits Beschlossenen, war, wie es wohl in den Umständen nicht anders liegen mochte, nur eine theilweise befriedigende; noch viel weniger ist daher, beim Mangel wiederholter Anregung, seitdem ein Weiterschritt geschehen. Jetzt nun dürfte es hohe Zeit sein, diesen Gegenstand abermals einer ernsten Berathung zu unterwerfen, will anders Sachsen seinen alten Ruhm, in Betreff zweck- und zeitgemäßer Einrichtungen in der ersten Reihe der vorwärtsschreitenden Nachbarstaaten zu stehen, nicht aufgeben. Der Sinn für die Sache ist immer allgemeiner geworden und hat bereits weite und feste Wurzeln geschlagen; überall regt sich dafür das wärmste Interesse; und es bedarf nur noch einer willigen Handreichung von Seiten der Regie-

rung und Behörden, um eine befriedigende Verwirklichung des allgemein Gefühlten und Gewünschten mit Bestimmtheit zu erwarten.

Daher fühlt sich der Verfasser dieses Schriftchens gedrungen, (sicherlich zugleich im Namen von Tausenden) den Wunsch einer höheren Beherzigung und Erwägung anheimzugeben:

> **Eine hohe Staatsregierung wolle in der Anstrebung des S. 35 bezeichneten Zieles soweit als es nur immer nach den dermaligen Umständen möglich vorschreiten.**

Wenn nun gleich über die Art und Weise der Ausführung dieser Tendenzen dem hinsichtlich administrativer Angelegenheiten exoterischen Verfasser ein maaßgebendes Urtheil nicht zusteht, so kann er es sich doch nicht versagen, im Folgenden einige darauf bezügliche Ideen einer weiteren sachkundigeren Prüfung in gebührender Bescheidenheit andeutungsweise vorzulegen.

1) Das nächste Erforderniß würde wohl sein: daß **planmäßig geregelte** Turnübungen insoweit nur irgend möglich für alle Schulen in den Städten und auf dem Lande, für alle Lehr- und Erziehungsanstalten, also auch z. B. für Waisenhäuser u. s. w., zu einem gesetzlich vorgeschriebenen Lehrgegenstande erhoben würden, von dessen Benutzung nur ärztliche Gründe entbinden könnten. — Auf den Dorfschulen würde freilich die allgemeine Einführung des Turnens wohl nur langsam vorwärtsschreiten können. Allein wenn, wie nunmehr zu erwarten, die junge Generation von Schullehrern die Befähigung, zugleich Turnlehrer zu sein, von den Seminarien mitbringt, so bliebe nur etwa noch die äußerste Armuth einzelner (in Sachsen glücklicher Weise weniger) Dorfgemeinden als zu überwindende Schwierigkeit übrig, insofern an solchen Orten die Schulstunden auf das äußerste Minimum

zu beschränken sind, und etwa auch die obgleich kaum erwähnenswerthen Kosten für Anlegung und Erhaltung eines einfachen Turnplätzchens schwer aufzubringen wären. Nun, in solchen Fällen wäre ja eine Nachhilfe aus Staatsmitteln bei der Wichtigkeit des Zweckes auf das Vollkommenste gerechtfertigt. Ein jährlicher Zuschuß von ein paar tausend Thalern zu dem Etat des Schulwesens würde diesen Mängeln im ganzen Lande in voller Genüge abhelfen. Daß aber die Einführung des Turnens auf den Dorfschulen ebenfalls ein dringendes Bedürfniß ist, wird klar, wenn man erwägt, daß die aus Vernachlässigung der Körperentwickelung entspringenden Gebrechlichkeiten des gegenwärtigen Menschengeschlechtes überhaupt auch unter unseren Landbewohnern fast ganz in demselben Verhältnisse sich finden, wie unter den Städtern. Wenn auch Manche unter ihnen eine plumpe Muskelkraft erlangen, so ist diese doch nicht zu vergleichen mit jener veredelten Ausbildung aller Körperkräfte, wie sie das Turnen erzeugt. Man berücksichtige nur, mit was für kümmerlichen Normalverhältnissen man sich jetzt bei der Aushebung des Militärs (das doch zum größten Theile den Landbewohnern entstammt) begnügen muß. Unsere jetzige Soldateska würde wahrlich nicht mehr, wie einst unsere Stammältern durch das Kräftige und Imposante ihrer äußeren Erscheinung die alten Römer in Schrecken zu setzen vermögen!

2) Die Errichtung öffentlicher allgemeiner Turnanstalten für Individuen jedes Alters und Standes ist in allen den Städten höchst wünschenswerth, die in einem entsprechenden numerischen Verhältnisse ein Publikum mit ungenügender körperlicher Berufsthätigkeit enthalten. Unter allen möchten ganz besonders die Bewohner ebener Gegenden dieser Einrichtungen bedürfen. So fände jeder dieses mächtigen Gesundheitsmittels wahrhaft Bedürftige stets dazu Gelegenheit, und insbesondere stünde den Aerzten ein wichtiges und uner-

setzliches Heilmittel mehr zu Gebote. Gäben Regierungen und Behörden hierzu nur einige Anregung, etwa eine Erleichterung des Unternehmens durch billiges Ueberlassen geeigneter Plätze und dgl. (der Baarzuschüsse, wie z. B. in Berlin, würde es meistens gar nicht bedürfen), so würde es sicherlich an Privatunternehmern nicht mangeln.

3) Zu noch mehrerer Belebung des Sinnes für die Sache würden von Zeit zu Zeit zu veranstaltende allgemeine Turnfeste wesentlich beitragen.

4) Endlich in Betreff der Erlangung geeigneter Turnlehrer würde es, dafern die Gründung von Normalschulen dem Staate zu große Opfer bereiten sollte, vor der Hand genügen, eine Prüfungscommission zu diesem Behufe einzusetzen, wodurch dem Publikum die nöthige Garantie geleistet werden könnte. Zur freien Ausbildung findet jeder zum Turnunterrichte Befähigte und darauf Reflectirende schon jetzt ausreichende Gelegenheit.

Druck von Bernh. Tauchnitz jun.





Druck von Bernh. Tauchnitz jun.